

将孕育中常见问题科学分类，帮助妈妈快速、准确地查找



今日 孕产育儿

十万个怎么办

Jinri Yunchan Yu'er Shi Wan Ge Zhenmeban

张小飞 张小平◎主编



解答
网络上新手父母
最关心的孕育问题

临床专家
亲自执笔



孕育史上第一本系统问答工具书

宝宝有十万个为什么，父母就有十万个怎么办
所有征集的问题都具有普遍性和典型性
问题的答案都来源于丰富的临床经验



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

Jinri Yunchan Yu'er Shi Wan Ge Zennneban

今日

孕产育儿 十万个怎么办

张小飞 张小平◎主编

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

解答
网络上新手父母
最关心的孕育问题

孕产育儿
十万个怎么办



图书在版编目 (C I P) 数据

今日孕产育儿十万个怎么办 / 张小飞, 张小平主编

. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5384-5280-8

I. ①今… II. ①张… ②张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ① R715. 3 ② TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 048566 号



今日孕产育儿十万个怎么办

Jinri Yunchan Yu'er Shi Wan Ge Zenmeban

主 编 张小飞 张小平
编 委 任翠芳 周远芬 郝凡凡 安 艳 李明玉 李 潇
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 端金香 徐 霜
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 650千字
印 张 33
印 数 1—10000册
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5280-8

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



怀孕是每一位女性生命中最幸福的时光，因为此刻自己的身体中正孕育着一个新的生命。这个新生命是和自己爱人的爱情结晶。

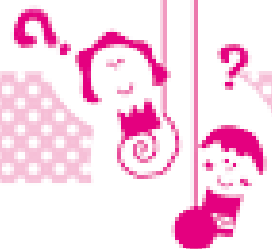
在这幸福的十个月中，孕妈妈同样也会经历怀孕前未经历的一些阶段。从怀孕前的准备到产后迎来宝宝的那一刻，孕妈妈无论是在身体上、心理上、生活习惯、生活环境、工作环境等方面都发生了变化，这段时光虽然会有些波折，但是对于孕妈妈来说也是珍贵又充满幸福的时光。

待十月过后，一朝分娩，新妈妈终于能够同自己期待已久的宝宝见面了。但是由于新妈妈产后身体的不适以及对于照顾宝宝经验的缺乏，使新妈妈一头雾水，身心俱疲，不知从何处开始。

相信每一位妈妈都希望自己的宝宝能够健康、快乐地成长，并且也希望他能够从小养成良好的行为习惯。无论是在学习方面还是健康方面，都能够先人一步成为其他宝宝的表率。

本书对于妈妈经常遇到的问题都进行了详尽的讲解。内容从准备怀孕到分娩再到产后育儿，所有妈妈容易遇到的问题全部包含其中。相信对于每一位妈妈来说本书都能给予你从怀孕到育儿的全程指导。

编 者



目录 Mulu

孕产篇

第一章 准备怀孕

{做好准备}..... 36

- 如果准备怀孕,我应该注意什么..... 36
- 准备怀孕,应该提前多长时间停药... 36
- 最佳的受孕年龄是何时..... 37
- 孕前为什么要戒烟..... 37
- 孕前为什么要戒酒..... 38
- 孕前体重在什么范围内比较合适..... 38
- 孕前丈夫应该注意哪些问题..... 38
- 在什么情况下我应该担心不孕症..... 39
- 最佳受孕时机是何时..... 39
- 男性不育的原因有哪些..... 39

{孕前检查}..... 40

- 患有心脏病可以怀孕吗..... 40
- 高血压患者孕前应注意什么..... 40
- 孕前发现贫血怎么办..... 41
- 慢性肾炎患者,怀孕有危险吗..... 41
- 孕前发现结核怎么办..... 41
- 糖尿病患者,怀孕有危险吗..... 41
- 肝炎患者,怀孕有危险吗..... 42
- 如果准备怀孕,我应该检查什么..... 42
- 常见孕前检查有哪些..... 42
- 没做孕前检查就怀孕了该怎么办..... 42

第二章 孕期饮食 营养

{孕期营养补充}..... 44

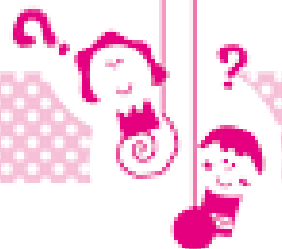
- 孕中期还需要补充叶酸吗..... 44
- 怀孕后什么时候开始吃核桃、钙片... 44
- 孕妈妈缺钙会有哪些症状..... 45
- 孕期查出贫血,该如何补铁..... 45
- 哪些营养成分有利于胎儿生长发育... 45
- 喝孕妇奶粉还要不要另外补叶酸呢... 45
- 孕期何时开始补钙,要补到什么时候. 46
- 孕妈妈该怎么补碘..... 46
- 孕期吃什么海鱼好..... 46
- 怀孕20周是否还有必要补充叶酸..... 46
- 孕妈妈夏天消暑如何饮食..... 46
- 孕妈妈为什么要补DHA..... 47
- 什么时候开始补充DHA,怎么补充.... 47
- 补钙产品琳琅满目,应该如何选择... 48
- 孕期吃什么食物能补充维生素C..... 48
- 职场孕妈妈如何吃好午餐..... 49
- 孕期为什么更适宜吃粗粮..... 49
- 孕期抽筋除吃钙片外如何补钙..... 50
- 口酸味觉不好是否正常..... 50
- 怀孕晚期需要补充哪些矿物质..... 50
- 孕妈妈吃什么蔬菜好..... 50
- 孕妈妈缺钙如何补..... 51
- 怀孕期间应该喝多少水..... 51

有助于胎儿视力发育的食物有哪些...	51
为什么一定要补充叶酸.....	51

{孕期饮食宜忌}..... 52

如何选择孕妇奶粉.....	52
孕妈妈尿碘高要少吃海带吗.....	52
怀孕早期便秘能不能多吃猕猴桃.....	53
连续吃豆豉鲮鱼对胎儿好不好.....	53
孕期是否可以吃杨桃.....	53
吃酸辣的腌制食品对胎儿好不好.....	53
孕期能不能喝杏仁露.....	54
孕妈妈能不能吃龙虾.....	54
怀孕早期不小心喝酒对胎儿有危害吗 .	54
孕期吃什么水果对胎儿好.....	54
孕妈妈喝咖啡对胎儿有什么影响.....	55
孕期能不能吃李子.....	55
孕妈妈吃雪莲果对胎儿是否有影响... 55	
孕妈妈能不能吃豆腐乳和黑芝麻糊... 55	
孕妈妈能不能吃新鲜鹿茸.....	55
孕妈妈可不可以吃柚子.....	55
怀孕期间能吃生鱼片吗.....	56
孕妈妈宜吃莲藕吗.....	56
能否用鹌鹑蛋代替鸡蛋补充营养.....	56
孕妈妈喝绿茶饮料好不好.....	56
刚怀孕能否吃蛇肉.....	56
孕妈妈宜吃无花果吗.....	56
孕妈妈可以吃野菜吗.....	57
夏天吃什么菜能开胃呢.....	57
孕期喝豆浆会不会导致胎儿性早熟... 58	

孕妈妈能否吃羊肉.....	58
孕吐期间吃姜会不会有不良影响.....	58
孕期能不能喝糯米甜酒.....	58
孕期多吃芒果会不会影响胎儿.....	58
孕妈妈可不可以吃龟苓膏.....	59
怀孕为什么不能吃螃蟹.....	59
哪些食物是怀孕时一定不能吃的.....	59
孕期可以吃桂圆吗.....	59
孕期能不能喝酸奶.....	59
孕妈妈能不能喝茶.....	59
孕妈妈吃哪些零食对胎儿好.....	60
孕妈妈不宜喝的饮品有哪些.....	61
“糖妈妈”饮食要注意什么.....	61
孕期能否吃油炸甜腻食品.....	62
喝牛奶就会腹痛, 请问我该怎么办... 62	
用什么可以代替豆制品、鸡蛋补充营养. 62	
孕期怎样吃, 营养又不发胖.....	63
不同阶段孕妈妈饮食该如何安排.....	63
孕期可以吃咸鸭蛋吗.....	64
孕妈妈能不能吃菠萝, 怎么吃.....	64
孕妈妈能不能吃鲜百合.....	64
孕妈妈可以吃黄芪炖鸡吗.....	64
怀孕14周可以吃鱼胶和人参片吗.....	65
怀孕14周多吃香蕉好不好.....	65
天热口干能否喝冰水.....	65
吃柠檬对胎儿有没有害处.....	65
孕期能不能吃西瓜.....	65
怀孕28周喝蜂蜜水好不好, 怎么喝... 66	
孕妈妈是吃得越多越好吗.....	66



目录 Mulü

什么可以代替畜肉补充营养.....	66
孕妈妈偏食有什么危害.....	66
孕妈妈不宜吃热性香料调味品吗.....	67
孕妈妈不宜多喝冷饮吗.....	67
孕妈妈不宜吃过咸过酸的食物吗.....	67
孕妈妈不宜长时间吃素吗.....	67
孕妈妈可以吃罐头食品吗.....	68
孕妈妈可以吃兔肉吗.....	68
孕妈妈皮肤瘙痒该如何饮食.....	68

第三章 孕期健康 呵护

{孕期检查}..... 70

怀孕5周感觉不到胎儿的心跳是否正常 .	70
怀孕早期是否应做宫外孕排查.....	70
怀孕早期有没有必要做超声波检查...	71
怀孕早期可以做超声波检查吗.....	71
怀孕多久可以测出胎儿是否健康.....	71
孕妈妈怎么推算预产期.....	71
哪些孕妈妈需要做产前诊断.....	72
孕期彩超发现有盆腔积液是否 影响胎儿	72
用顶臀径如何正确估测孕周.....	72
孕妈妈何时进行孕期检查.....	73
什么是4D彩超.....	73
怀孕早期连续做两次超声波检查 可以吗	74

胎儿颈部见U型压迹是什么意思.....	74
怀孕20周能不能做羊水穿刺.....	74
怀孕35周胎心正常值是多少.....	74
怀孕早期谷丙转氨酶偏高会不会有 危害	74
怀孕12周有没有必要去做唐氏筛查...	74
羊膜穿刺术有什么风险.....	75
何种胎位才是正常的.....	75
唐氏筛查具体怎么做.....	75
怀孕早期检查谷丙转氨酶偏高怎么办 .	75
孕期体检可及早发现胎儿肿瘤吗.....	76
孕期需不需要每月做超声波检查.....	76
怀双胞胎最早什么时候能检查出来...	76
做唐氏筛查有什么意义.....	76
怀孕多久后能检查是否为宫外孕.....	76
检查胎儿是否畸形需要检查哪些内容 .	77
胎位在左枕前位能否自然分娩.....	77
怀孕20周需要做哪些孕检.....	77
为什么孕检项目要反复进行.....	78
孕妈妈一定要做的孕检.....	78
怀孕17周超声波检查显示16周怎么办 .	79
怀孕16周胎儿脐带绕颈1周怎么办....	79
HCG过低是否说明胚胎质量不好.....	79
怀孕22周检查胎儿头大两周有问题吗 .	79

{孕期用药}..... 80

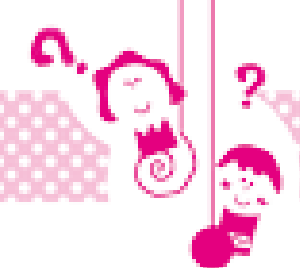
不小心服用药物怎么办.....	80
孕期哪些药物是安全的.....	80
咖啡因对孕妈妈有危害吗.....	81

哪些药物会造成胎儿先天缺陷.....	81
孕期能吃阿司匹林吗.....	81
被蚂蚁咬了该用什么药.....	81
孕期可以用眼药水吗.....	83
孕期一定不可服用药物吗.....	83
怀孕期间哪些疫苗是不安全的.....	83

孕期不适..... 84

怀孕4周时大腿根酸软是怎么回事....	84
怀孕12周晚上睡觉头疼是怎么回事...	84
怀孕早期腹痛无食欲是否正常.....	85
孕期乳头出水是否正常.....	85
怀孕期间乳房会不会一直发胀.....	85
怀孕8周为什么会腰酸.....	85
怀孕早期小腹偶尔抽疼是怎么回事...	86
怀孕早期腰部酸痛是否为流产征兆...	86
怀孕早期恶心无食欲能否服用维生素	86
怀孕早期腹部胀痛, 保胎对胎儿	
有无影响.....	86
怀孕32周用药会不会影响到产后哺乳	86
怀孕35周各项指标应该是多少.....	87
临近预产期腹部抽筋般疼痛是	
为什么.....	87
怀孕晚期出暗红色血是否正常.....	87
怀孕18周低热对胎儿有没有影响.....	87
产前没有乳汁排出会影响产后哺乳吗	87
孕期如何缓解胃烧胃胀症状.....	88
怀孕晚期乳房是否还会胀痛.....	88
怀孕15周胃胀无食欲是否正常.....	88

怀孕早期子宫积液是怎么回事.....	88
怀孕早期干呕和腹痛是否正常.....	88
怀孕20周肝胆酸高怎么办.....	88
怀孕早期一直打饱嗝想吐怎么办....	89
怀孕16周仍呕吐怎么办.....	89
怀孕20周阴道出血怎么办.....	89
怀孕16周腹部左侧疼痛是怎么回事...	90
怀孕25周怎么缓解嘴唇干燥起皮	
现象.....	90
怀孕20周为什么会右脚脚心、脚背	
筋疼.....	90
怀孕32周胎儿脐带绕颈两周怎么办...	90
导致流产的原因有哪些.....	91
容易引起流产的药物有哪些.....	91
孕妈妈人工流产后要注意哪些事项...	91
脐动脉血流比值升降对胎儿有无影响	92
孕期腰部扭伤对胎儿有没有影响.....	92
降压药对胎儿有何影响.....	92
孕期为何会皮肤瘙痒, 如何缓解.....	92
怀孕晚期早上手指麻木是否正常.....	93
孕期全身乏力且血压低怎么办.....	93
怀孕晚期腰部总胀痛, 能自然	
分娩吗.....	93
孕期缺铁性贫血对胎儿有危害吗.....	93
怀孕中期太阳穴阵阵抽痛怎么办.....	94
怀孕晚期外阴瘙痒分泌物增多	
怎么办.....	94
孕妈妈夏天腹泻的主要原因是什么...	94
怀孕20周为什么会全身乏力且头疼...	95



目录 Mulü

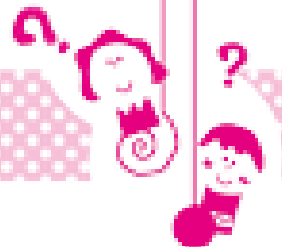
怀孕37周吃东西还恶心是怎么回事... 95	怀孕38周腹部发硬有褐色分泌物 怎么办..... 101
孕妈妈排黑便会不会影响胎儿..... 95	怀孕29周腹围、体重不增长是否 正常..... 101
孕期手脚肿痛是否正常..... 95	宫颈糜烂是否会影响自然分娩..... 101
怀孕晚期尿蛋白偏高怎么办..... 95	孕期鼻子少量出血会不会影响胎儿.. 102
孕期胃部不适是否正常..... 95	怀孕晚期晚上睡觉腿疼是怎么回事.. 102
怀孕22周为什么会背痛坐立不舒服... 96	孕妈妈睡觉腰疼怎么办..... 102
怀孕晚期阴道出血怎么办..... 96	怀孕晚期右边头痛怎么办..... 102
孕期腿疼是否正常..... 96	临近预产期耻骨疼怎么办..... 103
怀孕28周右侧腹股沟疼痛是否正常... 96	怀孕37周腹泻怎么办..... 103
子宫肌瘤对怀孕与分娩有没有影响... 96	怀孕32周羊水过多怎么办..... 103
怀孕26周为什么会羊水浑浊..... 97	预产期快到了胎动频繁是怎么回事.. 103
孕期皮肤瘙痒怎么办..... 97	临近预产期肚脐痒且出水怎么办... 103
怀孕晚期如何预防及改善水肿..... 97	怀孕32周为什么早晨会出现偏头疼.. 103
怀孕31周下腹部疼痛是否正常..... 97	孕妈妈中暑怎么办..... 104
怀孕中期咳嗽厉害怎么办..... 98	孕期牙疼怎么办..... 104
怀孕20周还呕吐怎么办..... 98	怀孕37周血糖高且脚部水肿 是否正常..... 105
孕妈妈如何避免小腿抽筋..... 99	孕期胳膊窝里长小疙瘩是怎么回事.. 105
子宫后位与腰疼有关系吗..... 99	怎样缓解怀孕期间的便秘..... 105
孕妈妈在孕期为什么会静脉曲张..... 99	怀孕晚期胎位能否由臀位变回头位.. 105
胆酸过高吃药对胎儿会不会有影响... 99	怀孕12周得风疹会不会影响胎儿... 106
身体不正导致腹部下方疼痛怎么办.. 100	怀孕22周得阴道炎怎么办..... 106
左侧乳房疼会不会影响产后哺乳... 100	怀孕早期阴道出血是怎么回事..... 106
肚脐右下方轻按产生痛感是否正常.. 100	孕期上火耳鸣怎么办..... 106
怀孕13周口中带血丝是否正常... 100	孕妈妈感冒了怎么办..... 107
怀孕20周体重增长慢是否正常..... 100	孕期扁桃腺发炎用什么药安全..... 107
孕期鼻塞嗓子干痒怎么办..... 100	
孕期如何预防腮腺炎..... 101	
怀孕23周体重增加多少是正常值... 101	

患有乙肝的孕妈妈怎么办.....	107
过敏症会不会遗传.....	108
怀孕27周左侧胸口和背部痛是否正常	108
为什么孕期容易患痔疮.....	108
孕期感染了白色念珠菌怎么办.....	108
怀孕29周如何治疗孕妈妈失眠.....	109
侵蚀性葡萄胎应该如何治疗.....	109
孕妈妈弓形虫病毒感染有什么症状..	110
孕期患了病毒性感冒对胎儿有没有 影响.....	110
葡萄胎可以并发哪些疾病.....	110
患有真菌性阴道炎会影响分娩吗....	110
孕妈妈糖尿病对胎儿有何危害.....	111
生殖器疱疹会不会遗传给宝宝.....	111
风疹病毒和感冒病毒对胎儿有何 危害.....	111
患妊娠高血压综合征怎么办.....	112
孕期膀胱炎如何防治.....	112
孕期口腔溃疡怎么办.....	112

第四章 孕期指导

{胎儿变化}.....	114
何时能够知道胎儿的性别.....	114
什么时候有胎动.....	114
精子和卵子在哪里结合.....	115
月经消失初期, 身体有哪些变化....	115

怀孕10周时胎儿的发育情况是 怎样的.....	116
8~12周超声波检查包括哪些事项...	116
怀孕早期胎儿的发育情况.....	116
怀孕早期没有胎动是否正常.....	117
24周的胎儿发育到什么程度.....	117
一级超声波和二级超声波有何区别..	117
28周胎儿的发育情况是怎样的.....	118
怀孕30周有什么注意事项.....	118
胎儿的肺什么时候发育成熟.....	118
胎儿肺内没有液体能够发育吗.....	119
如何判断胎儿的肺是否发育成熟....	119
胎儿的心脏什么时候发挥功能.....	119
胎儿的心脏和成人的不一样吗.....	119
胎儿的血液供给是从何而来呢.....	120
胎儿循环系统的发育过程是 怎样的.....	120
胎儿的血液成分都有哪些.....	120
胎儿的血容量有多少.....	120
16周胎儿的发育情况是怎样的.....	121
胎盘到底是什么.....	121
什么决定胎儿的性别.....	121
多大的早产儿出生后可以吃东西....	122
胎儿肾脏和膀胱的发育情况是 怎样的.....	122
11周胎儿胰腺的发育会出现什么 问题.....	122
神经管什么情况下会出现脊柱裂....	123



目录 Mulu

怀孕中期超声波检查有哪些关注

事项..... 123

肾功能发育不全会影响胎儿吗..... 123

胎儿骨骼的形成时间是什么时候... 123

{生活指导}..... 124

怀孕中期如何安排性生活..... 124

怀孕中期日常生活中要注意什么... 124

有没有必要买托腹带..... 125

孕妈妈能不能用花露水..... 125

乳头及腹部两侧不同是怎么回事... 125

什么时候去医院建档合适..... 125

为什么感觉右侧腹部胎动多..... 125

怀孕29周饭量如何把握..... 125

孕期有什么办法可以知道胎儿是否

健康..... 126

怀孕15周心跳加快是否正常..... 126

忘了末次月经如何推算预产期..... 126

腹部时有拳头大小鼓动是否正常... 126

怀孕26周视力突然模糊是否正常... 127

说话过多会不会影响胎儿的语言能力. 127

怀孕20周没有缺钙现象是否需要补钙. 127

孕前接头发对胎儿会不会有影响... 127

如何减轻孕妈妈的早孕反应..... 128

孕妈妈是不是睡得越多越好..... 128

矫正牙齿会不会对胎儿有不良影响.. 128

预产期过多久分娩是正常的..... 128

怀孕期间能拔牙吗..... 129

怀孕期间能不能护理头发..... 129

夏日孕妈妈如何避免皮肤问题..... 129

在高层住宅居住的孕妈妈应注意哪些. 130

如何防治妊娠纹..... 130

临产有哪些征兆..... 131

孕期可以有性生活吗..... 131

用乙醇消毒伤口对胎儿有无影响... 132

孕妈妈忌多闻汽油味吗..... 132

怀孕20周夜间腹部为什么会鼓很高.. 132

怀孕39周能不能摸到胎儿手脚..... 132

孕妈妈能不能用妇炎洁..... 132

孕期吃了不新鲜的东西是否会影响

胎儿..... 133

怀孕晚期习惯右侧卧位会不会影响胎儿. 133

孕妈妈能不能吃口香糖..... 133

怀孕中期应该采取什么睡姿..... 133

孕前进行X射线检查, 对胎儿有影响吗. 133

生活规律紊乱对胎儿有影响吗..... 134

分娩前感觉心情抑郁怎么办..... 134

孕妈妈要经常称体重吗..... 135

孕期还会排卵吗..... 135

孕妈妈房间要慎放花草吗..... 135

身上长的褐色痣是什么..... 135

夏季孕妈妈如何防止晒伤..... 136

孕妈妈眼睛有何变化..... 136

孕妈妈应采取怎样的姿势..... 137

孕妈妈可以经常吹风扇吗..... 137

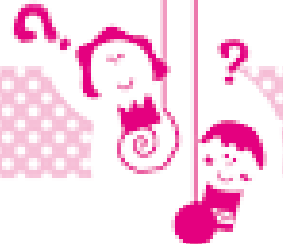
孕妈妈用白醋护手对胎儿有无影响.. 137

孕期激素水平会变吗..... 137

孕28周不吃早餐会不会影响胎儿... 137

孕妈妈偶用电脑对胎儿有影响吗.	138
孕期能不能用热水洗阴部.	138
孕妈妈睡觉感觉身体冷是否正常.	138
孕期使用电脑要注意什么.	138
在超声波检查室工作对胎儿	
有影响吗.	138
孕妈妈爱做梦, 怎么缓解.	138
安胎药会影响妊娠吗.	139
为什么待在冷气房中对胎儿不好.	139
从南方搬到北方对胎儿有无影响.	139
常闻油漆味儿对胎儿有什么影响.	139
怀孕15周晚上睡觉为什么会出汗.	140
怀孕26周被蜜蜂蜇会不会影响胎儿.	140
怀孕中期如何适当运动.	140
噪声过大会不会影响胎儿听力.	140
怀孕晚期要不要去妇幼保健院.	141
孕期为什么会经常做噩梦.	141
孕期能不能使用芦荟胶.	141
怀孕后就不能再养宠物了吗.	141
孕妈妈应警惕哪些电器的辐射.	142
X射线照射对胎儿有什么影响吗.	142
孕妈妈为何不宜戴文胸.	142
孕妈妈手掌红正常吗.	143
孕妈妈不宜长时间看电视吗.	143
孕期指甲易折断怎么办.	143
孕期可否使用日霜.	143
煤气残渣味会对胎儿有什么影响.	143
孕前常接触化学药品孕后是否影响	
胎儿.	144

怀孕早期应避免哪些活动.	144
预产期时喝凉饮料会否影响胎儿.	144
孕期旅行的注意事项.	144
孕期锻炼的原则是什么.	145
长途旅行中的注意事项.	145
穿什么样的孕妇装合适.	145
孕妈妈忌睡席梦思床.	146
孕妈妈可以用空调、电扇吗.	146
皮肤上出现青紫色凸起是什么原因.	147
如何治疗静脉曲张.	147
孕期情绪急躁是否正常.	147
如何处理孕妈妈尿频现象.	148
孕妈妈为什么要勤洗澡, 应该	
注意什么.	148
孕妈妈睡眠时间多长才恰当.	148
孕妈妈衣服与鞋子的选择.	149
孕妈妈喜热怕凉的原因.	149
孕妈妈为何不宜洗热水浴.	150
孕妈妈如何安全度过三伏天.	150
如何护理孕妈妈的头发.	151
孕妈妈可以化妆吗.	151
怀孕晚期如何安排性生活.	151
怀孕晚期为什么经常口渴.	151
孕期可以多晒太阳吗.	152
孕妈妈为何不宜去公共浴室洗澡.	152
发怒会给孕妈妈带来哪些害处.	152
孕妈妈需要避免吸入过多汽车尾气吗.	153



目录 Mulu

{胎教指导}..... 154

孕妈妈可以用耳机听胎教音乐吗..... 154

胎儿从什么时候开始能分辨声音的

强弱..... 154

环境污染对胎儿的发育有没有影响.. 155

怀孕4周可不可以实施胎教..... 155

做家务的时候可以实施胎教吗..... 155

如何和胎儿做“胎教操”..... 156

胎教一般从什么时候开始适宜..... 156

胎教的要诀是什么..... 156

实施胎教的禁忌是什么..... 157

怎样进行语言胎教..... 157

有利于胎儿性格发育的胎教..... 158

丈夫如何配合孕妈妈进行胎教..... 158

孕妈妈的情绪是否会影响到胎儿.... 159

进行音乐胎教时易出现哪些误区.... 159

胎教音乐放多久较合适..... 159

什么是环境胎教..... 160

回应胎儿的踢打对胎教有帮助吗.... 160

什么是情绪胎教..... 160

如何测定声音分贝避免胎儿受害.... 160

胎儿何时能够开始记忆妈妈的声音.. 161

进行抚摸胎教时应该注意什么..... 161

胎儿讨厌和喜欢听到什么声音..... 161

孕妈妈看什么书好..... 161

有哪些胎教音乐比较好..... 162

准爸爸和胎儿说话能起到胎教的作用吗. 163

光照胎教是否会影响到胎儿的视力.. 163

五音不全的孕妈妈能不能给胎儿唱歌 . 163

怀孕晚期怎样进行图形胎教..... 163

上班族如何进行胎教..... 164

什么是优境胎教法..... 164

第五章 分娩坐月子

{待产分娩}..... 166

羊水偏少能不能自然分娩..... 166

在什么条件下才能够自然分娩..... 166

什么食物有助于孕妈妈自然分娩.... 167

骨盆扁平能不能自然分娩..... 167

怀孕39周能否提前剖宫产..... 167

分娩前还没有分泌乳汁是否正常.... 167

双胞胎是否需要提前分娩..... 167

高度近视可不可以自然分娩..... 167

侧切要注意什么..... 168

胎儿头径大能否自然分娩..... 168

止痛棒有哪些不良反应..... 168

剖宫产后的第二胎能否自然分娩.... 168

分娩时是否需要刮阴毛..... 169

胎儿入盆了还要多久才能分娩..... 169

剖宫产会不会很痛..... 169

临产前有没有必要做胎心监测..... 169

脐带绕颈能不能自然分娩..... 169

双顶径偏长、胎儿大，能否

自然分娩..... 169

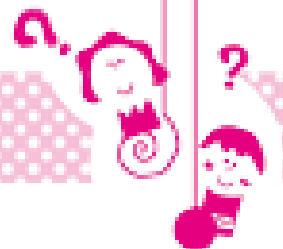
子宫右侧壁凸起可以自然分娩吗.... 170

青光眼会影响分娩吗.....	170
孕期长了痔疮会不会影响自然分娩..	170
预产期足月能否提前剖宫产.....	170
什么样的运动利于自然分娩.....	170
怀孕36周胎动异常是不是临产征兆..	171
羊水提前破了一定要剖宫产吗.....	171
腹部变小胎动增多是不是临产征兆..	171
胎儿偏大应该选择剖宫产还是 自然分娩.....	171
待产孕妈妈包里应该随身准备什么..	172
剖宫产好还是自然分娩好呢.....	172
掌握分娩技巧可加速分娩过程吗....	173
何种方式可缓解自然分娩的疼痛....	173
分娩时一定要进行会阴切开吗.....	174
临近预产期胎盘太低是否可以 自然分娩.....	174
宫颈糜烂会影响自然分娩吗.....	174
产前要测量血压吗.....	174
子宫肌瘤应该选择何种分娩方式....	174
垂体后叶素对胎儿会不会有影响....	175
胎位为臀位应该何时进行剖宫产....	175
脐带绕颈1周会不会对分娩造成影响 .	175
产前检查都包含哪些项目.....	176
紧张会造成难产吗.....	177
孕前做手术会影响分娩吗.....	177
宫颈肥大会影响分娩吗.....	178
患真菌性阴道炎的孕妈妈可以自然分娩吗 .	178
什么是无痛分娩.....	178
分娩何时才算真正结束.....	178

患有阴道炎可以自然分娩吗.....	179
乙肝会影响分娩吗.....	179
曾经人工流产可以自然分娩吗.....	179
什么是产前阵痛.....	179
分娩时孕妈妈“憋尿”有危险吗....	180
无痛分娩有不良影响吗.....	180
临产时吃什么食物最好.....	181
分娩所需时间多长与什么是辅助分娩 .	181

{产后疾病防治}..... 182

为何要特别当心产后手关节痛.....	182
产后要及时预防子宫脱垂吗.....	182
如何预防产后发热.....	183
产后如何预防乳房胀痛.....	183
如何预防产后抑郁症.....	184
如何进行产后健康自我检测.....	185
产后如何防治急性乳腺炎.....	186
产后早动能防止患血栓吗.....	187
产后血晕是什么原因造成的.....	187
产后如何预防肛裂.....	188
何为产褥期发热.....	188
产后如何预防腰腿痛.....	188
产后如何预防生殖器感染.....	189
产后如何预防膀胱炎.....	189
产后如何预防肌风湿.....	189
产后防治骨盆疼痛.....	190
产后防治腿部肿痛.....	190
产后如何防治会阴伤口疼痛.....	191
产后如何预防尿潴留.....	191



目录 Mulu

{产后恢复}..... 192

产后外阴及盆底组织如何恢复.....	192
产后腹部肌肉如何恢复.....	193
产后泌尿系统的恢复.....	193
产后子宫的恢复要多长时间.....	194
产后膀胱如何恢复.....	194
什么是骨盆肌肉恢复.....	195
产后会阴如何恢复.....	195
产褥期恢复需要注意哪些事项.....	196
哪些动作有利于产后腹部肌肉的恢复.....	196
产后阴道的恢复.....	197
缓解排尿不适有什么注意事项.....	197
腹壁如何恢复.....	197

{产后生活}..... 198

产后在冬季如何适应寒温.....	198
产后不应马上回病房吗.....	199
产后何时可以做户外运动.....	199
产后为何要避风寒.....	200
产后为何出汗多.....	200
产后如何科学卧床休息.....	200
产后可以读书看报吗.....	201
产后何时能够恢复正常工作.....	202
产假是多长时间.....	202
如何创造良好的产后休养环境.....	203
产后日常生活有哪些注意事项.....	204
新妈妈可以穿化纤、羊毛材质的内衣吗.....	205

产后听音乐有利于健康吗.....	206
产后可以进行棋牌活动吗.....	207
产后可以进行日常生活中的娱乐保健吗.....	208
产后可以跳舞吗.....	208
产后可以美容、美发、美体吗.....	209
产后能洗澡吗.....	209
产后禁止使用哪些西药.....	210
产后户外活动的多久为宜.....	210
产后早期可以下床活动吗.....	210
新妈妈穿戴过多有哪些弊端.....	211
分娩完毕是不是就可以睡觉休息了..	211
产后在夏季如何适应室温.....	212
产后跳舞时注意事项有哪些.....	212
产后如何预防中暑.....	212
新妈妈适合睡弹簧床吗.....	213
产后在秋季如何适应室温.....	213

{产后避孕}..... 214

产后常用的避孕方法有哪些.....	214
产后性生活有哪些禁忌.....	215
何时是产后放宫内节育器的最佳时间..	216
产后月经何时恢复.....	216
为什么产后哺乳期要注意避孕.....	217
放置宫内节育器时应注意什么.....	217

{产后乳房护理}..... 218

在开始哺乳前可以喂些糖水吗.....	218
哺乳后乳汁残留怎么办.....	219

如何防治乳汁自出.....	219
可以用母乳给新生儿洗脸吗.....	220
如何把哺乳与工作相结合.....	220
产后如何防止换乳后乳房萎缩.....	221
如何用饮食来调理缺乳.....	221
如何调理哺乳期饮食.....	222
为乳房按摩时应注意什么.....	222
产后乳房疼痛怎么办.....	223
如何进行乳房按摩.....	223

{产后饮食}..... 224

新妈妈的习俗性饮食有什么不好....	224
怎样安排新妈妈饮食.....	225
月子期有哪些饮食禁忌.....	225
产后为什么要注意烹调方式.....	226
坐月子为什么吃鲤鱼好.....	226
产后三个月内为什么不要多吃鸡精..	226
新妈妈急于节食可以吗.....	227
新妈妈不吃蔬菜水果可以吗.....	227
新妈妈为什么忌吃巧克力.....	228
菜要旺火急炒吗.....	228
怎样调理产后早期饮食.....	228
天气热要多吃富含钾的食物吗.....	229
新妈妈阴虚火亢怎么办.....	229
新妈妈如何补红糖.....	229
产后如何注意营养调理.....	230
产后哪些是应节制和需要的食物....	231
产后哪些营养需要特别补充.....	231

{产后瘦身}..... 232

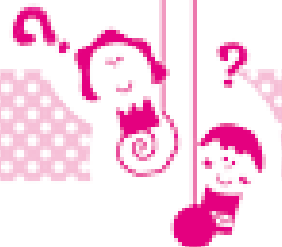
产后为什么会发胖.....	232
女性健美体形的标准是什么.....	233
跳健身操有什么学问.....	234
臀部怎样实施按摩健美.....	235
“懒人”如何健身.....	236
何为产后瘦身黄金期.....	237
哺乳期可以吃减肥药吗.....	237

育儿篇

第一章 婴幼儿喂养

{母乳喂养}..... 240

宝宝吐奶了怎么办.....	240
开始哺乳后乳头处结块严重怎么办..	240
怎样喂养两周内的宝宝.....	241
妈妈月经对宝宝吃奶有什么影响....	241
如何判断宝宝是否吃饱了.....	241
宝宝在哺乳时睡着了仍需继续 哺乳吗.....	241
宝宝睡前要吃多少奶.....	242
1个月宝宝为什么需要多喂水.....	242
宝宝只吃一侧乳房可以吗.....	242
第一次给宝宝哺乳应在何时.....	242



目录 Mulu

应该采用什么样的哺乳姿势.....	243	何为宝宝的“乳头错觉”.....	249
宝宝不愿用奶瓶怎么办.....	243	喝剩的奶粉可以要吗.....	249
如何喂养双胞胎宝宝.....	243	宝宝不吃奶粉，妈妈母乳量不够怎么办	249
心情不好导致乳房有奶块怎么办....	243	宝宝混合喂养，粪便发绿怎么办....	250
只用奶粉喂养会不会造成宝宝过胖..	244	宝宝换奶粉后身体不适怎么办.....	250
两个月大宝宝每天吃奶次数及间隔..	244	宝宝不爱喝奶粉怎么办.....	250
怎样能让宝宝不吐奶.....	244	宝宝喝配方奶粉粪便干怎么办.....	250
吃什么食物使妈妈乳汁分泌多.....	244	过敏体质的宝宝喝什么奶粉.....	251
妈妈的乳汁稀是缺乏营养吗.....	244	哪种牌子的奶粉适合8~9个月的	
宝宝8个月后妈妈乳汁就不好了吗... 244		宝宝.....	251
母乳喂养的好处是什么.....	245	宝宝出现下列现象是奶粉问题吗....	251
1个月宝宝怎样进行母乳喂养.....	245	宝宝换奶粉品牌会影响健康吗.....	251
怎样喂养1周内的宝宝.....	245	奶粉可以不按照说明书上的量冲调吗 .	252
服用药物后母乳变少应如何处理....	246	宝宝原是母乳喂养，何时需添加奶粉 .	252
满月后还要保持一日多餐吗.....	246	如何进行混合喂养.....	252
换乳后乳房阵痛怎么办.....	246	可以用沸水冲泡奶粉吗.....	252
6个月宝宝可以停止喂母乳吗.....	246	给宝宝选奶粉时应该注意些什么....	253
妈妈在沐浴后多长时间可以为		宝宝喝奶粉上火怎么办.....	253
宝宝哺乳.....	246	宝宝不用奶瓶怎么办.....	253
宝宝为什么经常吐奶.....	246	宝宝喝奶的量该是多少.....	253
坚持母乳喂养的重要性.....	247	{辅食喂养}..... 254	
初乳的珍贵.....	247	1岁多宝宝仍坚持吃母乳怎么办.....	254
不宜母乳喂养的妈妈.....	247	8个月的宝宝贫血怎么办.....	254
{混合喂养}..... 248		宝宝饭量小有什么好办法.....	255
人工喂养的宝宝粪便呈糊状怎么办..	248	4个月前的宝宝需要添加辅食吗....	255
为什么冲好奶粉后有泡泡.....	248	蜂蜜可以直接加在奶粉里喝吗.....	255
16个月的宝宝喝配方奶的		何种食物可以给宝宝清火.....	255
限量是多少.....	249	宝宝不吃青菜，只爱吃水果怎么办..	255